

Приложение
к содержательному разделу
основной образовательной программы основного общего образования,
утвержденной приказом МБОУ Гимназия № 6 от 28.08.2023 № 252-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

5-9 классы

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» с указанием форм организации и видов деятельности.

Основным содержанием программы является организация двигательной активности школьников через вовлечение их в спортивные игры.

В программу курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» включено знакомство со спортивными играми «Волейбол», «Баскетбол».

Программа включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация спортивных и подвижных игр.

Во время изучения курса пополняются представления о спортивных играх, их видах и правилах, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах

Баскетбол:

Что такое спортивные игры? Значение физической культуры для расностороннего развития личности.

Основные особенности баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Терминология избранной спортивной игры.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой.

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Эстафеты с мячом и без мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3.60 м.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Вырывание и выбивание мяча. Круговая тренировка. Значение физической культуры для расностороннего развития личности.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика игры. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» На знание тактики защиты.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Волейбол:

Характеристика волейбола как вида спорта. История волейбола. Правила техники безопасности.

Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Техника передвижений. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема мяча. Освоение техники приема мяча. Передача мяча. (Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки).

Эстафеты, круговая тренировка (Подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча).

Игры, эстафеты с элементами приема и передачи мяча. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Тактика игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Учебная игра. Игра в команде

Особенностью курса является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных игровых видов спорта. Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки.

Основными формами реализации программы «Спортивные игры» являются: занятие, тренинг, спортивное соревнование, занятие-развлечение.

Занятие открытия нового: занятие проводится с целью формирования необходимых знаний и умений, необходимых для успешного участия в спортивных играх. Каждое занятие имеет теоретическую и практическую часть, причем практическая часть преобладает. Наряду со знаниями, касающихся техники и правил спортивных игр, уделяется внимание сведениям о здоровом образе жизни, влиянии на здоровье различных движений. Важно, что информация запомнилась обучающимся, нашла эмоциональный отклик. В процессе теоретической части активизация детей происходит и за счет вовлечение детей в беседу, в практической части - за счет практическое освоение спортивных умений и навыков.

Тренировка: В процессе тренировки умения, полученные в процессе занятий, переводятся в навыки. Важно сделать тренировки интересными для подростка, поэтому используются различные игровые приемы, 9 элементы соревнований, эстафет. Широко используется работа в группах, парах. Важно анализировать степень правильности выполнения, своевременно корректировать ошибки.

Спортивное соревнование: Это мероприятие, которое проводится с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей в соответствии с правилами спортивных соревнований. Необходимо помнить, что спортивные соревнования являются ситуацией демонстрацией умений и навыков, полученных в ходе занятий и тренировок. Важнейшим условием использования данной формы организации внеурочной деятельности является создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Занятие-развлечение: Это организация насыщается активной деятельностью детей с учётом особенностей климатических условий. Как правило, занятие-развлечение проводится на свежем воздухе. Они отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма. На этих занятиях дети приобретают опыт активного отдыха.

В процессе реализации программы используются учебная, спортивная, игровая виды деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение
и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода,

в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия включают:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД);
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические/моделирование);
- смысловое чтение;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия включают:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация);
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-к Регулятивные универсальные учебные действия включают:
- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание);
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование);

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция);
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка);
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) деятельности.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры».

№	кол-во	тема
1	1	Что такое спортивные игры? Значение физической культуры для расностороннего развития личности.
Баскетбол		
2	1	Краткая характеристика баскетбола как вида спорта. История баскетбола. Правила техники безопасности.
3	2	Правила самоконтроля и гигиены.
4	2	Основные приемы игры. Техника передвижений.
5	2	Перемещение в стойке.
6	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
7	2	Освоение ловли и передач мяча.
8	2	Сильные, смелые, ловкие. Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости.
9	2	Освоение техники ведения мяча. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой.
10	2	Эстафеты. Подвижные игры с мячом.
11	2	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника.
12	2	Ведение мяча.
13	2	Овладение техникой бросков мяча.
14	2	Техника владения мячом.
15	2	Игры и упражнения с мячом.
16	2	Комбинации из освоенных элементов.
17	2	Учебная игра.
18	2	Освоение тактики игры.
19	2	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
20	4	Игра в команде.
Волейбол		
21	1	Характеристика волейбола как вида спорта. История волейбола. Правила техники безопасности.

22	1	Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
23	2	Стойка игрока. Техника передвижений.
24	2	Освоение техники приема мяча.
25	2	Освоение техники приема и передачи мяча.
26	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
27	2	Эстафеты, круговая тренировка.
28	2	Передача мяча.
29	2	Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.
30	2	Тактика игры.
31	4	Учебная игра.
32	2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
33	4	Игра в команде.
Итого		68 часов